

Министерство образования и науки
Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение
высшего профессионального образования
Уральский государственный педагогический университет
Институт физической культуры
Кафедра спортивных дисциплин



СПОРТИВНАЯ ХОДЬБА И БЕГ В ШКОЛЕ

Учебное пособие



Екатеринбург 2016

УДК 37. 879.6 : 796. 422 (075. 8)
ББК Ч 426. 74-24+Ч 571. 15 я 7
С 73

Рекомендовано Ученым советом федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего профессионального образования
«Уральский государственный педагогический университет»
в качестве *учебного* издания (Решение № 478 от 24.03.2016)

Рецензент:

Н.В. Трубникова - кандидат педагогических наук

Составители:

Никитин В.И.,
Гадюкова А.Н.,
Куликова К.С.

Спортивная ходьба и бег в школе : учебное пособие / сост.
В. И. Никитин, А. Н. Гадюкова, К. С. Куликова ; Урал. гос. пед.
ун-т. – Екатеринбург, 2016. – 46 с.

Даются рекомендации по обучению технике спортивной
ходьбы и бегу на основе концепции опережающего формирова-
ния «школы движения».

Предназначены для студентов очного и заочного обучения
института физической культуры, учителей физического воспи-
тания, тренеров ДЮСШ.

Содержание учебного пособия обсуждено и утверждено на
заседании кафедры спортивных дисциплин Института физиче-
ской культуры УрГПУ

Протокол № 6 от 25.02.2016 г.

УДК 37. 879.6: 796. 422 (075. 8)
ББК Ч 426. 74-24+Ч 571. 15 я 7

© Институт физической культуры
Уральский государственный
педагогический университет, 2016

Ходьба и бег являются естественными способами передвижения человека, а как спортивное упражнение занимают одно из основных мест не только в легкой атлетике, но и во всех видах спортивной деятельности. Обусловлено это тем, что в процессе выполнения этих упражнений происходит положительные функциональные и морфологические изменения во многих системах организма человека, особенно сердечнососудистой и дыхательной. При выполнении этих двигательных локомоций развиваются и совершенствуются двигательные умения и навыки.

В отличие от других видов легкой атлетики, навыками ходьбы и бега владеют все школьники. А это порой не упрощает, а усложняет обучение этим видам как спортивным упражнениям. Поэтому имеющиеся ошибки при выполнении техники спортивной ходьбы и различных видов спортивного бега устранить бывает труднее, чем освоить новые двигательные навыки.

С другой стороны, материал по обучению ходьбе и бегу в школьной программе растянут по годам обучения и слишком раздроблен, что затрудняет работу учителя, а у школьников не формирует правильного представления о двигательном действии как целостном и красивом упражнении.

Предлагаемая методика обучения ходьбе и бегу, построенная на концепции опережающего обучения и формирования «**школы движения**» (М.М. Боген; А.В. Чудиновских и А.Т. Воробьев, В.И. Никитин и др.), позволяет обучать этим видам учащихся 1-5 классов. В дальнейшем ее можно использовать для совершенствования, повышения двигательной подготовленности и физического развития школьников старших классов.

Не ограничиваясь сеткой часов, отводимых на обучение этим видам легкой атлетики, обучающая программа позволяет строить весь процесс обучения в зависимости от степени владения школьниками базовыми умениями и на-

выками. Переходя от правила к правилу и усваивая их за счет выполнения большого количества подводящих упражнений, ученик не только повышает свой двигательный потенциал, расширяя свои двигательные возможности, но делает весь процесс обучения более осознанным.

Использование обучающих программ предусматривает как определенную последовательность выполнения правил конкретного базового движения, так и знание этих правил школьниками. Поэтому, прежде чем перейти к усвоению нового правила, ученик должен четко знать и выполнять предыдущие.

Усвоение правил (основных опорных точек - **ООТ**) в процессе овладения двигательными действиями позволяет ученику сознательно и активно вести себя на уроках физической культуры, а учителю контролировать и направлять сам процесс обучения.

Достаточно большой объем средств, предлагаемый для решения конкретно поставленной задачи, существенно расширяет двигательный потенциал школьников, позволяет наполнить содержание школьного урока физической культуры разнообразными упражнениями и сделать его интересным и запоминающимся.

Таблица 1

Спортивная ходьба и ее разновидности

Вид	Разновидность	Дистанции
Спортивная ходьба	По дорожке стадиона; - на время.	- 1 км; 3 км; 5 км; - 10 км; 20 км; - часовая; - двухчасовая.
	По дорогам и шоссе.	- 20 км; - 30 км; - 50 км.

Спортивная ходьба

Ходьба – естественный способ передвижения человека. Как упражнение, она по своей прикладности, не имеет себе равных.

Ходьба как спортивное упражнение отличается по технике выполнения от обычной ходьбы и поэтому называется «спортивной ходьбой».

Спортивная ходьба отличается от обычной, как большей скоростью передвижения, так и своеобразной техникой, обеспечивающей значительную быстроту и экономичность движений.

Соревнования по спортивной ходьбе стали проводиться еще в XIV в. Первые соревнования (1483 г.) проведены на дистанции 140 км. Можно предположить, что это были соревнования в обычной ходьбе, а не в спортивной.

Впервые спортивная ходьба была включена в программу современных Олимпийских игр в 1904 г., как один из видов легкоатлетического многоборья. Длина дистанции составила 880 ярдов (804,66 м).

На внеочередных Олимпийских играх в Афинах (1906 г.) мужчины состязались на дистанциях 1500 и 3000 м. В ходьбе на дистанции 1500 м приняло участие 9 спортсменов из 6 стран. На дистанции 3000 м первенство разыграли 8 спортсменов из 5 стран.

На Играх XXV Олимпиады в Барселоне в 1992 году в женскую часть программы была включена спортивная ходьба на 10 км.

В настоящее время в олимпийской программе проводятся соревнования по спортивной ходьбе: мужчины разыгрывают первенство на дистанциях 20 и 50 км, женщины на 20 км.

В России ходьба не имела широкого распространения. В 1929, 1930 гг. в Ленинграде проводились массовые пешеходные гонки по городу. В программу Спартакиады 1928 г. была включена ходьба на 10 000 м.

Таблица 2

План-программа обучения технике спортивной ходьбы

№ п/п	Базовые умения и навыки (задача) «школа движений»	Правила и последовательность усвоения (ООТ)
1	2	3
1	Овладеть движением ног и таза.	<ul style="list-style-type: none"> - шире шаг! - ногу ставь прямую с пятки; - движение тазом активно; - стопы ставь по прямой линии.
2	Овладеть движением рук	<ul style="list-style-type: none"> - руки согнуты в локтях - движения широкие, свободные.
3	Овладеть движением рук и ног.	<ul style="list-style-type: none"> - шире шаг! - ногу ставь с пятки; - тазом активно; - руки согнуты в локтях; - движения широкие; - попеременно; - спина прямая.
4	Овладеть движением в целом.	<ul style="list-style-type: none"> - шире шаг! - ногу ставь с пятки; - тазом активно; - руки согнуты в локтях; - движения широкие; - попеременно; - спина прямая; - голова прямо.
5	Совершенствование с учетом индивидуальных особенностей.	<ul style="list-style-type: none"> - шире шаг! - ногу ставь с пятки; - тазом активно; - руки согнуты в локтях; - движения широкие; - попеременно; - спина прямая; - голова прямо.

Задача: Овладеть движениями ног и таза

Средства:

1. Показ техники спортивной ходьбы (рис.1).
2. Медленная и ускоренная обычная ходьба по прямой линии.
3. То же, но широким шагом (по отметкам).
4. И.п. – стойка, стопы вместе. Перекат с пятки на переднюю часть стопы и обратно (рис.2).
5. То же, но стопы параллельно на ширине плеч. Акцент – подъем на передней части стопы.

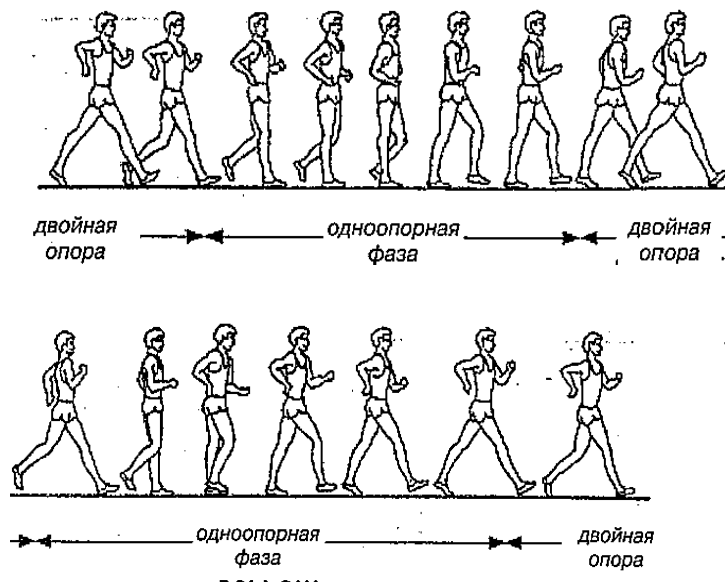


Рис. 1 Техника спортивной ходьбы

6. И.п. – стойка, стопы параллельно на ширине плеч. Перенос веса тела с одной ноги на другую при максимальном расслаблении мышц тазобедренного сустава (рис.3).
7. То же, но в упоре (рис.4).

8. И.п. – стойка, левая нога впереди на пятке, правая сзади на передней части стопы (носке). Перекат с пятки на носок и обратно (рис.5).

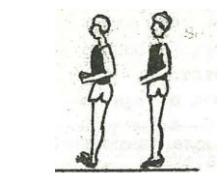


Рис. 2.



Рис. 3

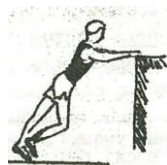


Рис. 4



Рис. 5

9. То же, но с выполнением последующего шага правой и левой ногой.

10. «Перекат». Ходьба с постановкой ноги на пятку с последующим быстрым перекатом на носок.

11. Медленная и ускоренная ходьба с постановкой прямой ноги на опору с пятки.

12. И.п. – стойка, стопы параллельно на ширине плеч, руки согнуты локтях. Подъем бедра вперед внутрь (рис.6).



Рис. 6

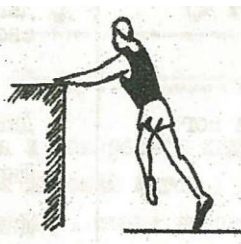


Рис. 7



Рис. 8

13. То же, но в упоре (рис.7).

14. И.п. – о.с. Отведение согнутой ноги вперед в сторону (с опорой и без опоры) (рис.8).

15. Упражнение 6, с медленным продвижением вперед.
16. То же, но шагать широко.
17. И.п. – стойка, стопы параллельно на ширине плеч. Взаимно-противоположные повороты плечевого пояса и таза (рис.9).
18. То же, но сгибая ноги, с невысоким подпрыгиванием (рис.10).



Рис. 9

Рис.10

Рис.11

19. Ходьба широкими шагами с поворотом плеч в сторону ноги, делающей шаг вперед. Руки за головой, за спиной (рис.11).
20. То же, но с палкой на плечах (рис.12).
21. То же, но палка за спиной (рис.13).

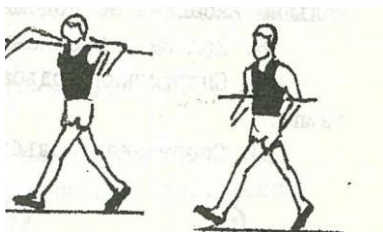


Рис. 12

Рис. 13

Задача: Овладеть движением рук

Средства:

1. Показ положения и движений рук при спортивной ходьбе.

2. Имитация движений рук при спортивной ходьбе, стоя на месте.

3. Ходьба со скакалкой (полотенцем) на шее. Скакалка накручена на кисти рук так, чтобы руки были согнуты в локтевых суставах под прямым углом. Выполнять движения руками на месте и во время ходьбы.

Задача: Овладеть движениями рук и ног

Средства:

1. Ходьба широкими шагами по прямой линии с взмахом прямых рук. Обеспечить активное движение бедром (рис.14).

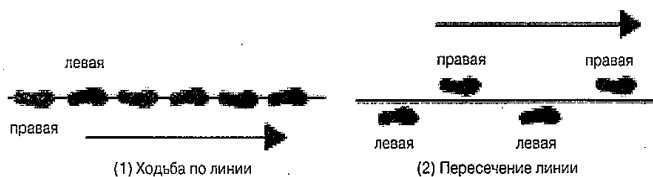


Рис. 14

2. То же но с постановкой ноги: правая влево от прямой линии и левая вправо («заплетающая ходьба») (рис.14-15).



Рис.15

3. Ходьба «скрестным» шагом, ставя левую ногу не столько вперед, сколько вправо, а правую – далеко влево (рис.16).

4. Ходьба с утрированным подъемом передней части стопы (рис.17).

5. Спортивная ходьба по кругу диаметром 8-16 метров «змейкой»: 5-6 шагов влево, 5-6 шагов вправо и т.д. (рис.18).

6. Обычная ходьба в гору с выпрямлением опорной ноги в коленном суставе (рис.19).



Рис. 16



Рис. 17



Рис. 18

7. Спортивная ходьба по траве высотой 4-6 см с обязательным касанием ее подошвой при движении ног вперед (рис.20).

8. Ходьба с резиновым амортизатором, закрепленным на голеностопном суставе правой и левой ноги (рис.21).

9. Спортивная ходьба на отрезках до 150 метров в различном темпе.

10. Спортивная ходьба по виражу.



Рис. 19



Рис. 20



Рис. 21

11. Обычная ходьба со средней скоростью, руки разведены в стороны, вперед, совершают круговое движение «мельница» (рис.22).

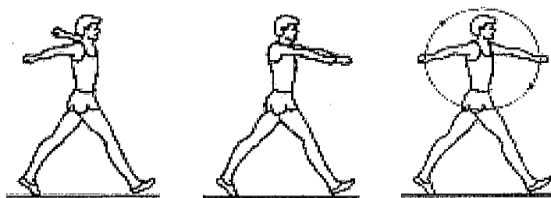


Рис. 22

Задача: Овладеть движением в целом

Средства:

1. Спортивная ходьба на отрезках от 150 до 300 метров в переменном темпе, постепенно увеличивая темп, не переходя на бег (рис.23).

2. Спортивная ходьба на отрезках до 400 метров. Обеспечить активное отталкивание ногой, расположенной сзади, и увеличивая длину шага (рис.24)

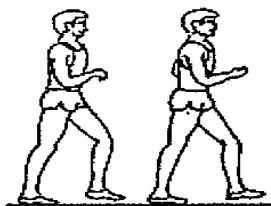


Рис. 23

2. Спортивная ходьба в парах, тройках. Чувствуйте себя комфортно при совершении широких маховых шагов.

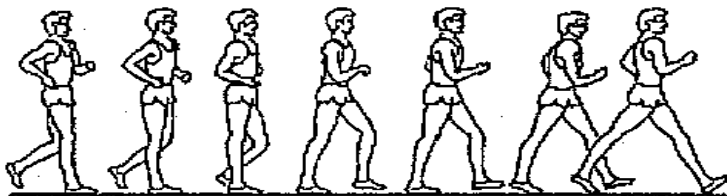


Рис. 24

3. Спортивная ходьба на отрезках 500-1000 метров. Спина прямая. Сохраняйте постоянный ритм на отрезках до 100 метров.

4. Спортивная ходьба на дистанциях от 1 до 3 км. на время.

Таблица 3

**Возможные ошибки
при выполнении спортивной ходьбы
и рекомендации по их исправлению**

№ п/п	Возможные ошибки	Рекомендации по исправлению
1	Нога ставится на опору недостаточно выпрямленной в коленном суставе.	Активней разгибать ногу в коленном суставе и ставить ее на опору с пятки.
2	Нога ставится на опору не с пятки.	Ходьба по отметкам широким шагом
3	Нога согнута в коленном суставе в течение всей фазы передней опоры.	Поднять плечи. Отталкиваться вперед вверх.
4	Движение таза вокруг вертикальной и сагиттальной осей (повороты и отведение таза) выражены незначительно.	Активный вынос бедра бедро маховой ноги, выполняя при этом широкий шаг.
5	Руки недостаточно согнуты в локтях.	Следить за руками.
6	Движения рук пассивные и не по полной амплитуде.	Активное движение рук, широко.

Специальные беговые упражнения

Специальные беговые упражнения – упражнения, выполняемые в тренировочной деятельности, имеющие отдельные биомеханические и физиологические характеристики, сходные с соревновательным упражнением (бег) по форме или по содержанию.

Таблица 4

План-программа обучения специальным беговым упражнениям

№ п/п	Базовые умения и навыки (задача) «школа движений»	Правила и последовательность усвоения (ООТ)
1	2	3
1	Учить семенящему бегу.	- высоко на стопе; - плечи свободно; - ногу разгибай активно; - руки как при беге; - голова прямо.
2	Учить бегу с высоким подниманием бедра.	- высоко на стопе; - плечи свободно; - спина прямая; - таз вперед; - руки как при беге.
3	Учить бегу с захлестыванием голени.	- высоко на стопе; - плечи свободно; - спина прямая; - пятку высоко; - руки как при беге.
4	Учить «перекату».	- ногу ставь активно с пятки; - отталкивание только вверх; - спина прямая; - руками активно.
5	Учить «многоскокам».	- стопа упругая; - быстрая смена; - спина прямая; - руками активно.

6	Учить прыжкам в шаг.	<ul style="list-style-type: none"> - опорная нога – прямая; - маховая – активно бедром; - плечи и таз вперед; - в шаг широко; - опору встречай; - руками активно.
7	Учить бегу через шаг.	<ul style="list-style-type: none"> - отталкивание и мах вперед; - в шаг широко; - беговой шаг – быстро; - плечи и таз вперед.

Задача: Учить семенящему бегу

Средства:

1. Показ техники выполнения семенящего бега (рис.25).
2. И.п. – стойка, стопы параллельно на ширине плеч. Подпрыгивание на двух ногах, не сгибая ног в коленных суставах, отталкиваясь только стопами (рис.26).
3. И.п. – то же. 1- подняться на носки; 2 – и.п.; 3 - подняться на пятки; 4 – и.п.
4. То же, но движение выполнить перекатом через стопы за счет активного движения тазом (вперед назад).



Рис. 25

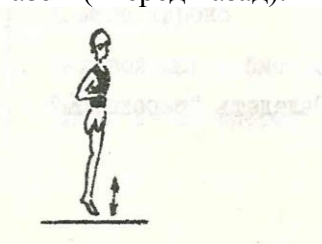


Рис. 26

5. И.п. – то же. Переменное сгибание и разгибание ног на месте, отрывая пятку согнутой ноги от опоры.
6. То же, но с небольшим продвижением вперед.
7. То же, но нога разгибается активно и ставится на опору с передней части стопы.
8. Упражнение 7 выполнить в медленном, среднем и быстром темпе.

9. Упражнение 7 выполнить на наклонной дорожке (вверх и вниз).

10. Упражнение 7 выполнить – руки свободно опущены вдоль туловища (руки согнуты в локтевых ставах).

11. Семенящий бег на отрезках от 10 до 40 метров с переходом в обычный бег.

Задача: Учить бегу с высоким подниманием бедра

Средства:

1. Показ выполнения бега с высоким подниманием бедра.

2. Ходьба на месте с высоким подниманием бедра (рис.27).

3. Ходьба на передней части стопы с высоким подниманием бедра (рис.28).

4. Подъем на ногу, стоящей на возвышении, с последующим выведением другой ноги бедром вверх. Выполнять активно, поднимаясь на передней части стопы, руки активно (рис.29).

5. В бегание по ступенькам лестницы (рис.30).

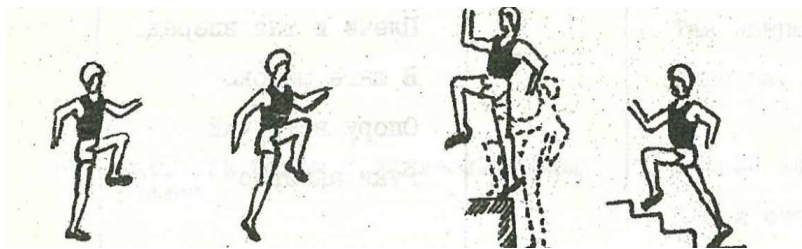


Рис. 27

Рис. 28

Рис. 29

Рис. 30

6. Бег с высоким подниманием бедра в упоре (рис.31).

7. Бег с высоким подниманием бедра, продвигаясь вперед левым (правым) боком, спиной вперед.

8. И.п. – лежа на спине, переменное подтягивание коленей к груди.

9. И.п. – стойка на лопатках. Беговые движения ногами «педалирование» (рис.32).

10. И.п. – упор, стоя у гимнастической стенки. Подъем бедра, преодолевая сопротивление амортизатора (рис.33).



Рис. 31



Рис. 32



Рис. 33

11. Поднимание бедра с отягощением (диск от штанги, мешок с песком, гиря и пр.) весом от 3 до 10 кг (рис.34).

12. Бег в упоре с сопротивлением партнера (рис.35).

13. Бег с высоким подниманием бедра на отрезках от 10 до 60 метров с переходом в обычный бег:

- руки опущены вдоль туловища;
- руки согнуты в локтевых суставах (как при беге).

Рис. 34

Рис.35

Задача: Учить бегу с захлестыванием голени

Средства:

1. Показ выполнения бега с захлестыванием голени.
2. И.п. – стоя спиной к гимнастической стенке на одной ноге (на расстоянии 40-50 см), другую согнуть в коленном суставе и зацепить стопой за рейку на уровне таза. Приседания на опорной ноге (рис.36).
3. Бег с захлестыванием голени на месте (рис.37).

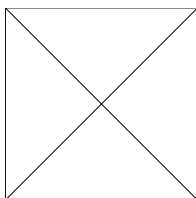


Рис. 36

Рис. 37

4. Бег с захлестыванием голени на месте с последующим продвижением вперед.
5. Бег с захлестыванием голени на отрезках от 10 до 60 метров с переходом в обычный бег:
 - руки опущены вдоль туловища;
 - руки согнуты в локтевых суставах, как при беге.

Задача: Учить «Перекату»

Средства:

1. Показ выполнения бегового упражнения «перекат».
2. И.п. – стойка, стопы параллельно на ширине плеч. Перекат с пятки на носки (переднюю часть стопы) и обратно.
3. Ходьба перекатом с пятки на носок. Маховую ногу активно выносить бедром вперед.
4. То же, но в прыжке.
5. Выполнить упражнение на отрезках от 10 до 60 метров.

Задача: Учить «Многоскокам»

Средства:

1. Показ выполнения упражнения «многоскоки».
2. И.п. – стоя на одной ноге, другая чуть приподнята над опорой. Прыжки (подскоки) на месте с быстрой сменой положения ног.
3. То же, но с последующим продвижением вперед. Руки согнуты в локтевых суставах.
4. То же, но упражнение выполнить в песке.
5. Выполнить упражнение на отрезках от 10 до 60 метров.

Задача: Учить «Прыжкам в шаге»

Средства:

1. Показ выполнения упражнения «прыжки в шаге» (рис.38).
2. И.п. – выпад вперед: правая нога впереди, левая сзади. Прыжки со сменой положения ног на месте (рис.39).
3. То же, но с продвижением вперед.
4. Прыжки в шаге по отметкам.

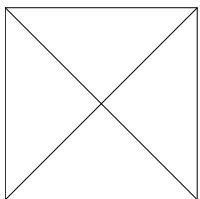


Рис. 38

Рис. 39

5. Прыжки в шаге через набивные мячи (расстояние 1,5-2 м).
6. Выполнить упражнение на отрезках от 10 до 60 метров с переходом в обычный бег.

Задача: Учить «Бегу через шаг»

Средства:

1. Показ выполнения упражнения «бег через шаг».
2. Ускорение на отрезках до 6 метров
3. Прыжки « в шаге» на отрезках до 40 метров.

4. Прыжки «в шаг» через один беговой шаг, отталкиваясь, больше вперед вверх.

5. Выполнение упражнения «бег через шаг» на отрезках от 10 до 60 метров.

Бег

Бег – один из естественных способов передвижения человека в пространстве. Главное отличие бега от ходьбы – наличие фазы полета в процессе выполнения беговых шагов. Бег самостоятельная дисциплина легкоатлетического спорта, наиболее распространенное физическое упражнение, входящее в состав различных спортивных дисциплин.

Гладкий бег – бег по стадиону без препятствий или барьеров, а также по шоссе.

Таблица 5
Разновидности гладкого бега

Вид	Разновидности	Дистанции
Гладкий бег	Короткие дистанции (спринт)	от 30 до 400 м;
	Средние дистанции (миттельштрек)	от 500 до 2000 м;
	Длинные дистанции (стайерский бег)	от 3000 до 10 000 м;
	Сверхдлинные Дистанции	от 20 000 до 30 000 м;
		часовой и двухчасовой бег; марафонский бег 42 км 195 м

Древняя Греция была родоначальницей бега, как на короткие, так и на средние и длинные дистанции. Сведения о легкоатлетических соревнованиях встречаются в описаниях древнегреческих Олимпийских игр 776 года до н.э. Основу программы древних Олимпийских игр составлял лег-

коатлетические виды, в том числе и бег. Первым и единственным на протяжении тридцати Олимпиад был бег на длину один стадий (192,27 м). В дальнейшем программа расширилась – в ней начал появляться бег на два стадия – **диауλος**, а затем и **долиходром** – бег на выносливость (бег на 7 стадиев - 1346 м). Длина дистанции постепенно увеличивалась до 12-ти (2300 м) и 24-х (4600 м) стадиев.

Бег на средние дистанции

Таблица 6

План-программа обучения бегу на средние дистанции

№ п/п	Базовые умения и навыки (задача) «школа движений»	Правила и последовательность усвоения (ООТ)
1	2	3
1	Учить бегу по прямой.	<ul style="list-style-type: none"> - беги высоко на стопе; - голову и туловище держи прямо; - отталкивание вперед-вверх; - бедро маховой ноги активно вперед вверх; - ногу на опору ставь с передней части стопы; - руки попеременно; - беги широко, свободно.
2	Учить бегу по повороту.	<ul style="list-style-type: none"> - беги высоко на стопе; - наклон туловища; в сторону дуги; - вход и выход активно; - руки попеременно.
3	Учит высокому старту.	<ul style="list-style-type: none"> - исходное положение; - слушай и выполняй команды - начинай быстро, смело.
4	Учить финишированию.	<ul style="list-style-type: none"> - набегай; - пробегай.
5	Учить бегу в целом-	<ul style="list-style-type: none"> - исходное положение; - слушай команды; - начинай быстро, смело; - отталкивание вперед вверх;

		- бедро маховой ноги активно вперед вверх; - беги широко, свободно; - контролируй темп бега; - набегай.
--	--	--

Задача: Учить бегу по прямой

Средства:

1. Показ техники бега по прямой (рис.40).

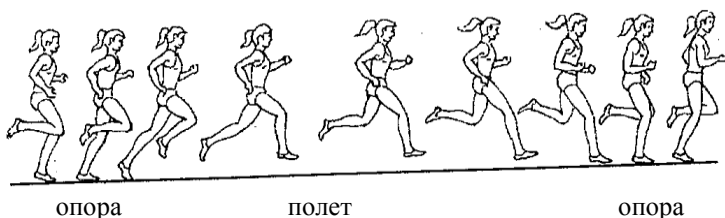


Рис. 40 Бег на средние дистанции

2. Ходьба и медленный бег на передней части стопы.
3. Бег на месте с переходом на бег.
4. Специальные беговые упражнения с переходом на бег по прямой.
5. Бег по песку.
6. Бег в упоре.
7. Ускорение на отрезках до 40-50 метров.

Задача: Учить бегу по повороту

Средства:

1. Показ бега по виражу (повороту)
2. Бег по кругу диаметром 25-30 метров.
3. То же, но выбегая на прямую (касательную).
4. Бег по прямой, вбегая на окружность.
5. Вбегание в поворот виража по дорожке стадиона.
6. Выбегание с виража.
7. Бег по всему виражу.

Задача: Учить высокому старту

Средства:

1. Показ выполнения высокого старта (рис.41).
2. Выполнение команды «На старт!»:
 - с опорой на руку;
 - без опоры на руку.
3. Выполнение команды «Марш!».

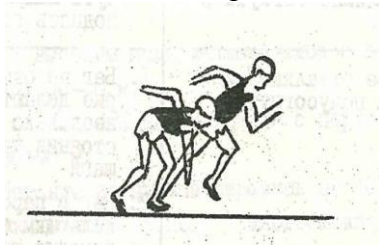


Рис. 41

4. Бег в парах, тройках по команде на отрезках 20-30 метров.

Задача: Учить финишированию

Средства:

1. Показ вариантов финиширования.
2. Практическое выполнение способов финиширования.

Задача: Учить бегу в целом

Средства:

1. Бег на отрезках от 60 до 100 метров.
2. Бег с высокого старта отрезков 30-40 метров.
3. Бег на отрезках до 500 метров.
5. Бег отрезков на время.

Таблица 7

**Возможные ошибки
при выполнении бега на средние дистанции**

№ п/п	Возможные ошибки	Рекомендации по исправлению
1	2	3
Старт Команда «На старт».	<ul style="list-style-type: none"> - Опущена рука, одноименная впереди стоящей ноге. - Слишком наклонены плечи вперед. 	<p>1. Поменять положение рук.</p> <p>1. Поднять голову и плечи.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - Сзади стоящая нога прямая. - Ноги излишне согнуты в коленях. 	<p>1. Слегка согнуть ногу.</p> <p>1. Чуть выпрямить ноги, поднять голову.</p>
Бег по дистанции.	<ul style="list-style-type: none"> - Неполное отталкивание (бег на полусогнутых ногах). 	<p>1. Бег по отметкам, которые делаются на несколько большем расстоянии, чем беговые шаги.</p> <p>2. Бег в паре с бегуном, выполняющим более длинные шаги.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - Большой наклон вперед (падающий бег). - Излишняя напряженность и скованность. - Отсутствие прямолинейности в беге. - Отклонение туло- 	<p>1. Поднять голову и плечи.</p> <p>2. Выполнять беговые упражнения.</p> <p>1. Ускорения до 60-80 метров.</p> <p>1. Бег по прямой линии, ставя стопы на линию.</p> <p>1. Плечи подать вперед.</p>

	вища назад, напряженный бег.	2. Выполнять беговые упражнения.
Финиширование.	Снижение скорости бега до линии финиша.	1. Пробегай. 2. Набегай.

Бег на короткие дистанции

Таблица 8

План-программа обучения бегу на короткие дистанции

№ п/п	Базовые умения и навыки (задача) «школа движений»	Правила и последовательность усвоения (ООТ)
1	2	3
1	Учить установке и регулированию стартовых колодок.	<ul style="list-style-type: none"> - передняя колодка на расстоянии 1,5 длины стопы от стартовой линии; - задняя колодка на расстоянии 1,5 длины стопы позади передней колодки; - передняя колодка ставится более плоско; - задняя колодка ставится более круто.
2	Учить низкому старту - учить положению «На старт». - учить положению «Внима-	<ul style="list-style-type: none"> - исходное положение; - обе стопы в контакте с опорой; - колено ноги, находящейся сзади, касается опоры; - руки на опоре, немного шире плеч, пальцы разведены; - тяжесть тела равномерно; - голова на уровне спины; - смотри прямо перед собой; - пятки прижаты к колодкам

	ние».	<ul style="list-style-type: none"> - колено ноги, стоящей впереди, под углом 90°; - колено ноги, находящейся сзади, под углом 120-140°; - бедра немного шире плеч; - туловище наклонено вперед; - плечи немного впереди рук - жди команды; - медленно поднимись.
--	-------	---

Продолжение таблицы 8

1	2	3
3	Учить стартовому разгону.	<ul style="list-style-type: none"> - руки одновременно отталкиваются от опоры; - руки – попеременно; - на колодки дави; - отталкивание сзади стоящей ногой; - быстрый вынос ноги вперед; - отталкивание впереди стоящей ногой; - туловище наклонено вперед; - опорная нога полностью выпрямлена, по завершению маха; - беги высоко на стопе; - наклон туловища; - руки попеременно.
4	Учить финишированию.	<ul style="list-style-type: none"> - пробегай; - набегай; - бросок грудью, плечом.
5	Учить старту на вираже.	<ul style="list-style-type: none"> - исходное положение; - выполняй команды; - начинай быстро; - беги по касательной; - ближе к левой бровке; - на прямую – выбегай.
6	Учить бегу в целом.	<ul style="list-style-type: none"> - исходное положение; - слушай и выполняй коман-

		ды; - плечами дави; - держи наклон; - бежать быстро, широко; - набегай.
--	--	---

Задача: Учить установке и регулированию стартовых колодок

Средства:

1. Показ установки стартовых колодок.
2. Индивидуальная установка стартовых колодок.
3. Показ вариантов регулирования стартовых колодок.

Задача: Учить положению «На старт!»

Средства:

1. Показ исходного положения в беге на короткие дистанции (рис.42).

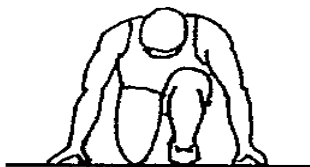


Рис. 42

2. Выполнение команды «На старт!».

Задача: Учить положению «Внимание»

Средства:

1. Показ выполнения команды «Внимание!» (рис.43).
2. Выполнение команды «Внимание!».



Рис. 43

Задача: Учить стартовому разгону

Средства:

1. Показ выполнения стартового разгона (рис.44).

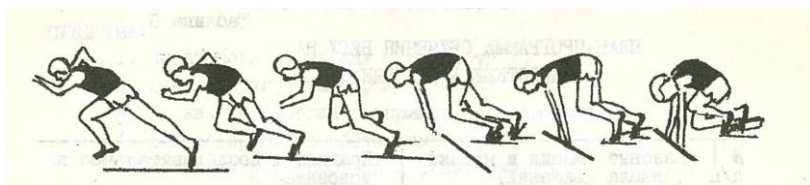


Рис. 44 Старт и стартовый разбег в беге на короткие дистанции

2. Старт из различных положений. По сигналу перейти к бегу (рис.45).



Рис. 45

3. Старт с места по сигналу. Использовать разнообразные стартовые сигналы для начала бега (рис.46).

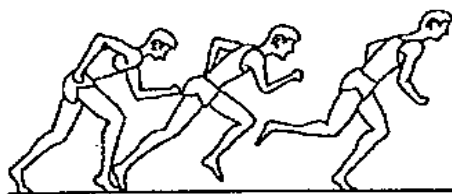


Рис. 46

4. Старт с места:

а - по движению без команды;

б - с наклоном вперед;

в - с опорой на одну руку (рис.47).

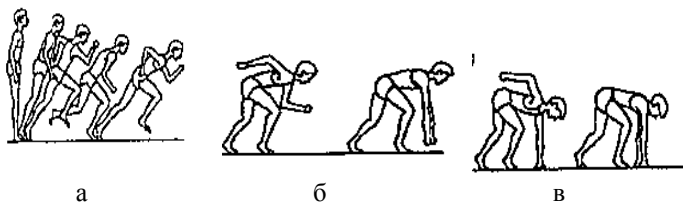


Рис. 47

3. И.п. – стойка, ноги на ширине плеч, наклон вперед. Беговые движения руками с постепенным выпрямлением туловища (рис.48).

4. И.п. – упор присев. Кувырок вперед с последующим переходом в бег (рис.49).

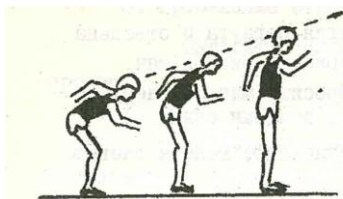


Рис. 48

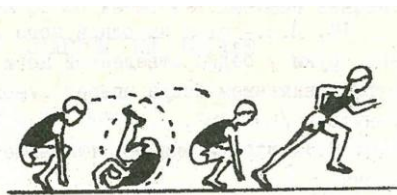


Рис. 49

5. Прыжки в длину с места из положения низкого старта.

6. И.п. – низкий старт. Впрыгивание из с стартовых колодок, без шага, приземляясь на руки (рис.50).



Рис. 50

7. И.п. – стойка ноги на ширине плеч. Набивной мяч внизу. Выбрасывание набивного мяча вперед-вверх (тянуть) с последующим бегом (рис.51).

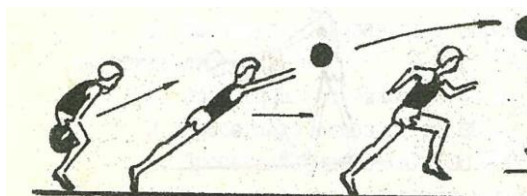


Рис. 51

8. И.п. – стоя на согнутой ноге у гимнастической стенки (на расстоянии 40-50 см), другая нога отведена назад. Разгибая опорную ногу, вывести активно маховую бедром вверх вперед.

9. И.п. – выпад. Смена положения ног прыжком с переходом в бег (рис.52).

10. И.п. – стойка, ноги на ширине стопы. Подскоки на двух ногах на месте с переходом (по команде) на бег (рис. 53).

11. И.п. – стойка, левая впереди, правая сзади. Подскоки со сменой положения ног с переходом в бег.

12. И.п. – присед. Прыжки на месте вперед-назад с переходом (по команде) в бег (рис.54).

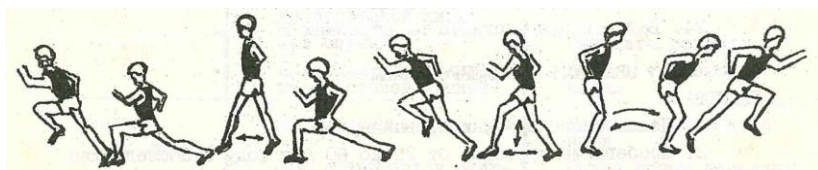


Рис. 52

Рис. 53

Рис. 54

13. Прыжки в шаге.

14. Прыжки через шаг.

15. И.п. – стоя на одной ноге, другая согнута и отведена назад, руки у бедра отведенной ноги держат набивной мяч. Быстрым движением бедра вперед-вверх протолкнуть мяч партнеру, тянуться (рис.55)

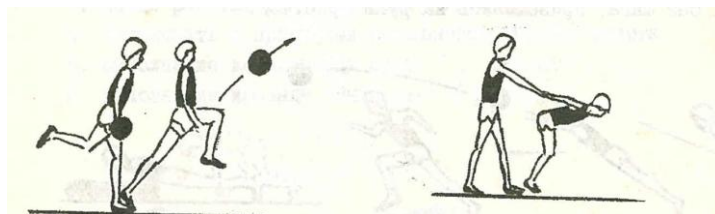


Рис. 55

Рис. 56

16. Ходьба в выпаде, туловище наклонено вперед, голова слегка опущена.

17. То же, по отметкам.

18. Бег с высоким подниманием бедра у гимнастической скалки.

19. Бег в упряжке (рис.56).

20. Бег с низкого старта, преодолевая сопротивление партнера (рис.57).

21. Бег с низкого старта под планкой (рис.58).

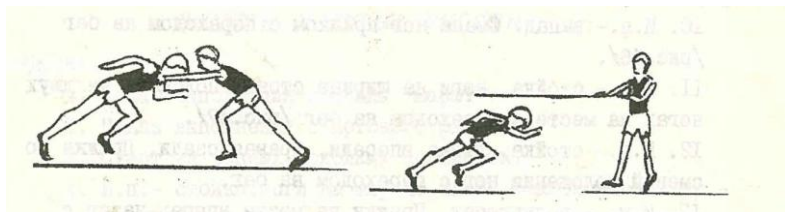


Рис. 57

Рис. 58

22. Бег с низкого старта с гандикапом.
23. Бег с низкого старта на отрезках 30-40 метров
24. Бег с низкого старта на время.

Задача: Учить финишированию

Средства:

1. Показ способов финиширования.
2. Ускорение на отрезках (20-60 м) с ходу, с последующим финишированием.
3. Ускорение на отрезках (20-60 м) с низкого старта, с последующим финишированием.

Задача: Учить низкому старту на вираже

Средства:

1. Показ выполнения низкого старта на вираже.
2. Ознакомить с установкой стартовых колодок.
3. Выполнение команд: «На старт!», «Внимание!», «Марш!».
4. Бег с низкого старта по виражу.

Задача: Овладеть бегом в целом

Средства:

1. Ознакомить с правилами соревнования в беге на короткие дистанции.
2. Бег на отрезках от 10 до 30 метров. Без команды и по команде.
3. Бег по разным дорожкам.
4. Выполнение низкого старта на прямой и на вираже.

5. Меняйте продолжительность между командой «Внимание!» и стартовым выстрелом.
6. Бег на дистанциях от 60 до 400 м на время.
7. Участие в соревнованиях в беге на короткие дистанции.

Таблица 9

**Возможные ошибки в беге на короткие дистанции
и рекомендации по их устранению**

№ п/п	Возможные Ошибки	Рекомендации по исправлению
1	2	3
Старт Команда «На старт!».	<ul style="list-style-type: none"> - Спина прогнута - Руки согнуты в локтях. - Руки расставлены широко. - Проекция тела далеко до стартовой линии. - Таз опущен. - Проекция тела далеко за стартовой линией. 	<ul style="list-style-type: none"> 1. Опустить голову. 1. Руки выпрямить. 1. Руки поставить на ширину плеч. 1. Вес тела равномерно. 1. Опустить голову. 1. Вес тела равномерно.
Команда «Внимание!».	<ul style="list-style-type: none"> - Таз поднимается резко. - Таз поднимается 	<ul style="list-style-type: none"> 1. Ноги разгибать медленно. 1. Спина параллельно опоре.

	слишком высоко. - Велика нагрузка на руки.	1. Отвести плечи назад.
Команда «Марш!».	- Плечи поднимаются резко вверх. - Высоко поднимается бедро на первом шаге. - Рано и резко поднимается голова. - Руки отводятся одновременно назад на первом шаге.	1. Отталкивание руками одновременно с разгибанием сзади стоящей ноги. 1. Стопу проносить ближе к опоре. 1. Дави плечами вперед, подбородок на себя. 1. Работа рук разноименная.
Стартовый разгон.	- Резкий подъем головы и выпрямление туловища. - Бег короткими шагами.	1. При отталкивании подать таз вперед, подбородок на себя, давит плечами. 1. Проталкивать таз вперед. 2. Бег по разметке.

Продолжение таблицы 9

1	2	3
Бег по дистанции.	- Чрезмерный наклон туловища вперед. - Плечи отведены назад. - Плечи слишком подняты, руки напряжены. - Недостаточен подъем бедра. - Бедро поднимается слишком высоко. - Стопы разводятся наружу.	1. Голову поднять. 1. Плечами «дави». 1. Руки по большой амплитуде. 1. Бедро и таз больше вперед. 1. Бег по прямой линии.
Финиш.	- Бег заканчивается до пересечения линии финиша. - Плечи слишком отведены назад.	1. Линию финиша «Пробегай!». 1. Плечи подать вперед. 2. Плечами «Дави!».

Эстафетный бег

Эстафетный бег – это командный вид легкоатлетических соревнований, который может проводиться как на дорожке стадиона, так и по улицам городов.

Трудности представляет передача эстафеты на спринтерских дистанциях, особенно в эстафете 4х100 м, где скорость бега велика. В спринтерских эстафетах каждая команда бежит по своей дорожке. Передача эстафеты происходит в зоне (20 м), которая начинается за 10 м до начала этапа и заканчивается в 10 м впереди его.

Когда бегун приближается к принимающему на расстояние вытянутой руки (1-1,5 м), он подает сигнал «Гоп!», по которому бегущий впереди спортсмен отводит назад руку с раскрытой ладонью и отведенным в сторону большим пальцем. Когда рука зафиксирована в этом положении, передающий снизу вкладывает в ладонь своего партнера эстафетную палочку.

Таблица 10

План-программа обучения эстафетному бегу

№ п/п	Базовые умения и навыки (задача) «школа движений»	Правила и последовательность усвоения (ООТ)
1	2	3
1	Учить держанию эстафетной палочки	- исходное положение; - палочка в правой руке; - держи за ближний край.
2	Учить передаче эстафеты на месте.	- исходное положение; - подай команду; - передача в противоположную руку.
3	Учить приему эстафеты на месте.	- исходное положение; - жди команды; - отведи руку назад; - прими эстафету.
4	Учить передаче и приему эстафеты в ходьбе и медленном беге.	- исходное положение; - держи дистанцию; - подай команду;

		- передача в противоположную руку.
5	Учить передаче и приему эстафеты в зоне.	- исходное положение; - начинай быстро; - выполни команду; - контролируй зону.
6	Учить старту в эстафетном беге.	- исходное положение; - эстафета в правой руке; - беги ближе к левой бровке.
7	Учить эстафетному бегу в целом.	- исходное положение; - эстафета в правой руке; - беги ближе к левой бровке - набегай; - в противоположную руку; - не смотри назад; - эстафету не выхватывай; - максимально ускоряйся; - контролируй зону.

Задача: Учить передаче и приему эстафеты на месте
Средства:

1. Показ держания эстафетной палочки.
2. Беговые движения руками, стоя на месте.
3. Показ способов передачи и приема эстафетной палочки на месте (рис.59).

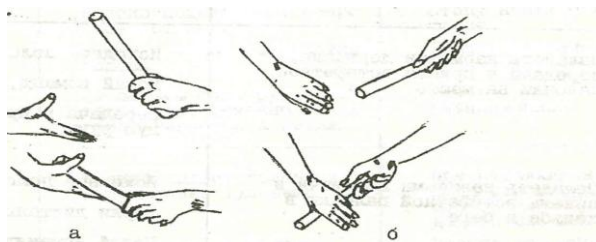


Рис. 59 Способы передачи и приема эстафетной палочки:
а) – сверху; б) – снизу

4. Передача и прием эстафеты в парах:
- из правой в левую;

- из левой в правую.
- 5. Передача эстафеты в тройках, четверках.
- 6. Передача и приме эстафеты, стоя в парах (шеренгах), с движением рук, как при беге:
 - по команде учителя (преподавателя);
 - по команде передающего.
- 7. То же, но бег на месте.

Задача: Учить передаче и приему эстафеты в ходьбе и медленном беге

Средства:

1. Показ исходного положения при передаче и приеме эстафеты в ходьбе.
2. Показ исходного положения при передаче и приеме эстафеты в медленном беге.
3. Передача эстафеты с одного шага:
 - из правой в левую;
 - из левой в правую.
4. Передача и прием эстафеты в парах в ходьбе по сигналу учителя (преподавателя), передающего.



Рис. 60

5. Передача эстафеты в тройках, четверках (палочка передается из правой руки в левую; из левой в правую) (рис.60).
6. Передача и прием эстафеты в медленном беге.
7. Передача и прием эстафеты в парах в быстром беге.

Задача: Учить передаче и приему эстафеты в зоне передачи

Средства:

1. Показ стартового исходного положения бегуна, принимающего эстафету:

- в зоне передачи;
- до зоны передачи (рис.61).

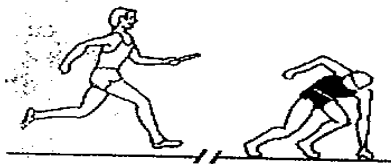


Рис. 61

2. Прием эстафеты в зоне из исходного положения:
 - высокого старта;
 - высокого старта с опорой на руку.
3. Выполнение передачи и приема эстафеты в зоне (рис.62).



Рис. 62

Задача: Учить старту в эстафетном беге

Средства:

1. Показ низкого старта в эстафетном беге (рис.63).

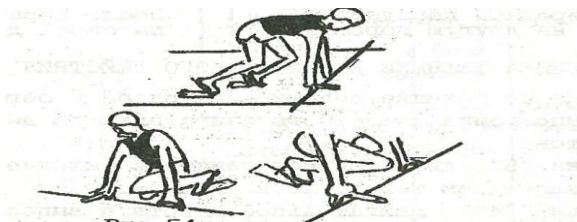


Рис. 63

2. Выполнение низкого старта на первом этапе эстафетного бега.

3. Выполнение низкого старта на первом этапе эстафеты по команде.

Задача: Учить эстафетному бегу в целом

Средства:

1. Командный эстафетный бег на укороченную или полную дистанцию с участием двух или более команд (рис.64).

2. Подвижные игры: «Звездная эстафета», «Гонки преследования», «Третий лишний» и др.

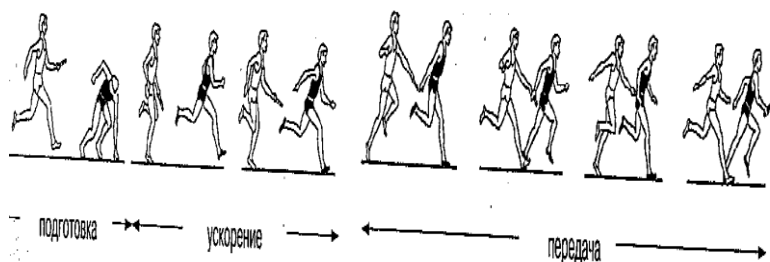


Рис. 64

Таблица 11

Возможные ошибки при выполнении эстафетного бега

№ п/п	Возможные ошибки	Рекомендации по исправлению
1	2	3
1	Принимающий эстафету начал движение прежде, чем передающий достиг контрольной отметки.	1. Следить за бегом передающего. 2. Передача в парах.
2	Принимающий начал бег с отведенной рукой.	1. Следи за положением рук.
3	Принимающий эстафету после команды передающего замедляет бег.	1. Сохраняй скорость.
4	Рука втягивается до сигнала	1. Больше выполнять упраж-

	передающего.	нений на месте.
5.	Передача состоялась, но передающий обогнал принимающего.	1. Увеличить расстояние до контрольной отметки.
6	Оба участника двигаются по одной стороне.	1. Следить за положением передающего на дорожке.
7.	Передача происходит в ту же руку.	1. Передача в противоположную руку.
8	После передачи передающий перешел на другую дорожку.	1. После передачи оставайся на своей дорожке.

Оценка техники двигательного действия при обучении спортивной ходьбе и бегу

Оценка по выполнению техники спортивной ходьбы и бега зависит от правильного выполнения целостного двигательного действия и отдельных его элементов.

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно, точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая ошибка или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Таблица 12

Учебные нормативы в беге на короткие дистанции

№ п/п	Дистанция	Класс	Нормативы (с)					
			мальчики			Девочки		
			«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	30м в/с	2	6,2	6,8	7,2	6,3	6,9	7,3
		3	5,7	6,2	7,0	5,8	6,3	7,2
2	10м х3	2	9,8	10,2	10,6	10,4	10,8	11,6
		3	9,1	9,8	10,4	9,6	10,4	11,0

3	60 м	4	10,6	11,2	11,8	10,8	11,4	12,2
		5	10,0	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4
		6	9,8	10,4	11,1	10,3	10,6	11,2
		7	9,4	10,2	11,0	9,8	10,4	11,0
		8	8,8	9,7	10,0	9,7	10,0	10,7
4	100 м	9	8,4	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
		10	14,5	14,9	15,5	16,5	17,0	17,8
		11	14,2	14,5	15,0	16,0	16,5	17,0

Таблица 13

**Учебные нормативы в беге
на средние дистанции и в кроссе**

№ п/п	Дистан- ция	Класс	Нормативы (с)					
			мальчики			Девочки		
			«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	30м в/с	2	6,2	6,8	7,2	6,3	6,9	7,3
		3	5,7	6,2	7,0	5,8	6,3	7,2
2	10 м х3	2	9,8	10,2	10,6	10,4	10,8	11,6
		3	9,1	9,8	10,4	9,6	10,4	11,0
3	60 м	4	10,6	11,2	11,8	10,8	11,4	12,2
		5	10,0	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4
		6	9,8	10,4	11,1	10,3	10,6	11,2
		7	9,4	10,2	11,0	9,8	10,4	11,0
		8	8,8	9,7	10,0	9,7	10,0	10,7
4	100 м	9	8,4	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
		10	14,5	14,9	15,5	16,5	17,0	17,8
		11	14,2	14,5	15,0	16,0	16,5	17,0

Таблица 14

**Дистанция 6-минутного бега интенсивностью 50%
для развития общей выносливости
(по А.А.Гужаловскому)**

Возраст (лет)	Дистанция (м)	
	мальчики	Девочки
8	930	905
9	980	930
10	1010	955
11	1030	980
12	1055	1005
13	1080	1030
14	1105	1055
15	1155	1055
16	1205	1055
17	1230	1080

Таблица 15

Нормативы для оценки результатов в беге на 30 м (по А.А.Гужаловскому)

Возраст	Уровни проявления быстроты (с)				
	низкий	н/среднего	средний	в/среднего	Высокий
Мальчики					
8	7,0 и выше	6,9-6,5	6,4-5,6	5,5-5,1	5,0 и ниже
9	6,5	6,4-6,1	6,0-5,3	5,2-4,9	4,8
10	6,2	6,1-5,9	5,8-5,1	5,1-4,8	4,8
11	6,0	5,9-5,7	5,6-5,0	5,0-4,8	4,8
12	5,8	5,7-5,5	5,4-5,0	4,7-4,6	4,5
13	5,6	5,5-5,3	5,2-4,9	4,5-4,4	4,3
14	5,3	5,2-5,0	4,8-4,6	4,4-4,2	4,1
15	5,0	4,9-4,8	4,5-4,4	4,2-4,1	4,0
16	4,9	4,8-4,6	4,3-4,2	4,0-3,9	3,8
17	4,9	4,6-4,5	4,2-4,0	3,9-3,7	3,6
Девочки					
8	7,1 и выше	7,0-6,7	6,6-5,9	5,8-5,5	5,4 и ниже
9	6,9	6,9-6,5	6,4-5,6	5,5-5,2	5,1
10	6,6	6,5-6,2	6,1-5,5	5,5-5,2	5,1
11	6,6	6,5-6,2	6,1-5,5	5,4-5,0	4,9
12	5,9	5,8-5,6	5,5-4,9	5,0-4,7	4,6
13	5,8	5,6-5,5	5,3-4,9	4,7-4,6	4,5
14	5,8	5,8-5,5	5,3-4,8	4,7-4,6	4,3
15	5,7	5,7-5,5	5,3-4,7	4,6-4,5	4,3

16	5,6	5,7-5,5	5,2-4,7	4,6-4,5	4,2
17	5,6	5,6-5,4	5,2-4,7	4,5-4,4	4,1

**Государственные требования к уровню физической
подготовленности при выполнении нормативов
комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

I. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 6 до 8 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Брон- зовый знак	Сереб- ряный знак	Золо- той знак	Брон- зовый знак	Сереб- ряный знак	Золо- той Знак
Обязательные испытания (тесты)							
1	Челночный бег 3x10 м (с)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
2	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
3	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени					

II. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 9 до 10 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Брон- зовый знак	Сереб- ряный знак	Золо- той знак	Брон- зовый знак	Сереб- ряный знак	Золо- той Знак
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег 60 м (с)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2	Бег на 1 км (мин. с.)	6.30	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00
3	Смешанное передвижение (1,5 км)	Без учета времени					

III. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 11 до 12 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Брон- зовый знак	Сереб- ряный знак	Золо- той знак	Брон- зовый знак	Сереб- ряный знак	Золо- той Знак
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег 60 м (с)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2	Бег 1,5 км (мин. с.)	8.35	7.55	7.00	8.55	8.35	8.00
3	Бег 2 км (мин. с)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30
4	Кросс 3 км	Без учета времени					

IV. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 13 до 15 лет)

№	Виды	Нормативы	
		Мальчики	Девочки

п/п	испытаний (тесты)	Брон- зовый знак	Сереб- ряный знак	Золо- той знак	Брон- зовый знак	Сереб- ряный знак	Золо- той Знак
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег 60 м (с)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2	Бег 2 км (мин. с.)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
3	Бег 3 км (мин. с)	Без учета времени			-	-	-
4	Кросс 3 км	Без учета времени					

V. СТУПЕНЬ **(возрастная группа от 16 до 17 лет)**

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Брон- зовый знак	Сереб- ряный знак	Золо- той знак	Брон- зовый знак	Сереб- ряный знак	Золо- той Знак
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,00	17,6	16,3
2	Бег 2 км (мин. с.)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
3	Бег 3 км (мин.с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
4	Кросс 3 км	-	-	-	Без учета времени		
5	Кросс 5 км	Без учета времени			-	-	-

Вопросы для самоконтроля

1. Расскажите о классификации спортивной ходьбы как вида легкой атлетики?
2. Почему спортивная ходьба включена в программу легкоатлетических соревнований?

3. В чем смысл концепции опережающего обучения и формирования «школы движения»?

4. Чем отличается «спортивная ходьба» от обычной ходьбы?

5. Что вы понимаете под термином «специальные беговые упражнения»?

6. В чем отличие бега от спортивной ходьбы?

7. Как классифицируются разновидности бега как вида легкой атлетики?

8. Что такое «фальстарт»?

9. Что такое «гандикап» в условиях соревнования?

10. Какой старт применяется в беге на средние дистанции?

Список рекомендованной литературы

1. Боген, М. М. Обучение двигательным действиям / М. М. Боген. - М. : Физкультура и спорт, 1985. - 193 с.

2. Вавилова, Е. Н. Учите бегать, прыгать, лазить, метать / Е. Н. Вавилова. - М. : Просвещение, 1983. - 144 с.

3. Книга учителя физической культуры / Под ред. В. С. Каюрова. - М. : Физкультура и спорт, 1973. - 333 с.

4. Ломейко, В.Ф. Развитие двигательных качеств на уроках физической культуры / В. Ф. Ломейко. - Минск : Полымя, 1980. - 126 с.

5. Лях, В. И. Физическая культура – 10-11 классы : учеб. пособие / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М. : Просвещение, 2009. - 237 с.

6. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов: Пособие для учителя / Под ред. В. И. Ляха. - М. : Просвещение, 1997. 125 с.

7. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л. Б. Кофмана. - М. : Физкультура и спорт, 1998. - 496 с.

8. Озолин, Э. Спринтерский бег / Э. Озолин. - М. : Физкультура и спорт, 1986. 159 с.

9. Физическое воспитание в I-IV классах общеобразовательной школы: учебник / Е. Н. Ворсин и др. - Минск, «Асар», 1995. - 176 с.

10. Физическая культура. 5-6-7 классы: учебник / М. Я. Виленский и др. - М. : Просвещение, 2010. - 156 с.

11. Физическая культура. 8-9 классы: учебник / Л. Е. Любомирский и др. - М. : Просвещение, 1997. - 112 с.

12. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : «Академия». 2000. – 480 с.

13. Чудиновский, А.В. Новые подходы к планированию учебной работы по физической культуре в школе: Сборник статей / А. В. Чудиновский и др. Свердловск, СГПИ, 1990 С. 98-104.

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ

Спортивная ходьба и бег в школе

Составители: Никитин Валерий Иванович,
Гадюкова Анастасия Николаевна,
Куликова Ксения Сергеевна

